



rosenalp  
kur

# schrothkur

so  
reinigend  
so  
wohltuend

Wissenswertes über die  
Schrothkur

# DIE GESCHICHTE DER SCHROTHKUR

Mit Hilfe der  
Natur heilen



## DER VATER DER SCHROTHKUR

Entwickelt wurde die hochwirksame, seit mehr als 190 Jahren angewendete Naturheilmethode nicht von einem Arzt. Ihr Erfinder war ein einfacher Fuhrmann – Johann Schroth.

Nach dem Hufschlag eines Pferdes beherzigte dieser den Rat eines Mönchs und behandelte sein Knie mit nassen Tüchern, die er zu einem kompakten Wickel band. Dieser Verband war so wirksam, dass er sein verletztes Knie schon nach kurzer Heilungsphase wieder bewegen konnte. Von diesem außergewöhnlichen Heilerfolg angespornt, entwickelte er die Methode der feuchten Umschläge immer weiter, bis hin zum Ganzkörperwickel. 1829 führte er das von ihm entwickelte und nach ihm benannte Naturheilverfahren im schlesischen Nieder-Lindewiese als Kur ein.

## WIE DIE SCHROTHKUR NACH OBERSTAUFEN KAM

Dr. Hermann Brosig ist es zu verdanken, dass heute Oberstaufen die Heimat der Schrothkur ist. Im Zuge des zweiten Weltkriegs und des Flüchtlingsstroms Richtung Westen musste die Kuranstalt von Johann Schroth im schlesischen Nieder-Lindewiese 1945 aufgelöst werden. Im Jahr 1947 floh Dr. Brosig nach Oberstaufen. Schnell erkannte er die Schönheit der Allgäuer Landschaft und das heilsame Klima Oberstaufens als wertvolles Potenzial für erfolgreiche Schrothkuranwendungen. Von 1949 bis 1979 wirkte er als Kurarzt. 1956 wurde Oberstaufen als Schrothkurort anerkannt, erhielt 1969 das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ und 1991 die staatliche Anerkennung als „Schroth-Heilbad“ – übrigens nach wie vor das einzige in Deutschland.

# WESEN UND WIRKUNG DER SCHROTHKUR

Die Schrothkur ist eine mehrwöchige Kur zur Entschlackung des Körpers. Ziel ist es, den Körper zu entgiften, zu entsäuern und ihn wieder in einen Zustand zu versetzen, in dem er in der Lage ist sich selbst zu helfen.

Hierfür stützt sich die Schrothkur auf vier Säulen:

## Die vier Säulen

1



SCHROTH'SCHE  
DIÄT

3



TRINK- UND  
TROCKENTAGE

2



SCHROTH'SCHE  
SCHWITZPACKUNGEN

4



RUHE UND  
BEWEGUNG

Durch diesen fein aufeinander abgestimmten Mix wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht und ein effektiver Reinigungsprozess im Körper in Gang gesetzt. Die Wirkung des Naturheilverfahrens ist unbestritten und vielfältig.



Eine Schrothkur  
in der Rosenalp  
kann sich  
wunderbar auf  
die Selbstheilungs-  
kräfte auswirken.



# DAS VIER-SÄULEN-PRINZIP

Die Original Oberstaufener Schrothkur ist mehr als nur eine Fastenkur. Das Naturheilverfahren, das zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zählt, entwickelt seine ganzheitliche Wirkung durch den fein abgestimmten Mix verschiedener naturheilkundlicher Reize. Diese werden durch die vier Schroth'schen Säulen in Gang gesetzt.

## 1 SCHROTH'SCHE DIÄT

Während der Kur basiert Ihre Ernährung auf einer reizarmen, kalorienreduzierten, vorwiegend basischen Kost, die auf tierisches Eiweiß und Fett verzichtet und nahezu salzfrei ist. Mit Ausnahme von Honig, der während der Kur als Süßungsmittel verwendet werden darf, ist die Schroth'sche Diät sogar vegan. Auf den Teller kommen viel saisonales Gemüse und Obst. Gartenfrische Kräuter sorgen für raffinierte Würze.



### Was bewirkt die Schroth'sche Diät?

- ☼ Ihr Stoffwechsel wird entlastet.
- ☼ Der Körper konzentriert seine Energie auf die Entgiftung und Entschlackung.
- ☼ Blutdruck, Cholesterinspiegel und Blutzucker werden gesenkt.
- ☼ Langfristig lässt sich das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern.

## 2 SCHROTH'SCHE SCHWITZPACKUNGEN

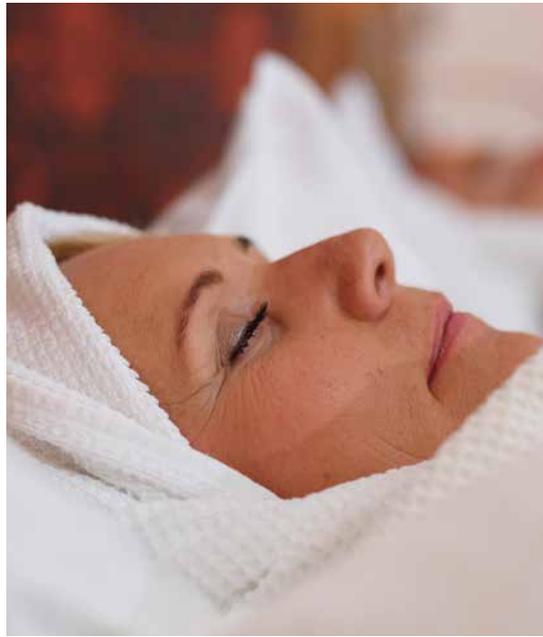
Ihr Tag als Schrothkurgast beginnt früh: Bereits um ca. 4 Uhr morgens werden Sie von den Kurpackerinnen geweckt. In Ihrem Zimmer genießen Sie eine Tasse Kräutertee, die den Entgiftungsprozess im Körper in Gang setzt. Währenddessen bereiten die Packerinnen Ihr Bett für die Schroth'sche Schwitzpackung vor: Mit Wärmflasche und Packbetten werden Sie dafür in feuchtkalte Tücher eingepackt.

### Was bewirken die Schroth'schen Schwitzpackungen?

- ☼ Ihr Körper reagiert mit einem Temperaturanstieg und Schwitzen – einer Art künstlich hervorgerufenem Fieber.
- ☼ Ihr Stoffwechsel wird angeregt, Giftstoffe und Ablagerungen werden ausgeschwemmt.
- ☼ Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt.
- ☼ Innere Organe werden beruhigt, Bakterien in ihrem Wachstum gehemmt.
- ☼ Die Packungen wirken schmerzlindernd, krampflösend und entzündungshemmend.
- ☼ Ihr Hautbild verbessert sich, das Bindegewebe wird gestärkt.

### TIPP

Auch wenn das frühmorgendliche Verpacktwerden in kalte, feuchte Tücher anfangs unangenehm erscheint – versuchen Sie es als Ritual wahrzunehmen und Sie werden den Prozess der Entgiftung schon bald schätzen lernen.

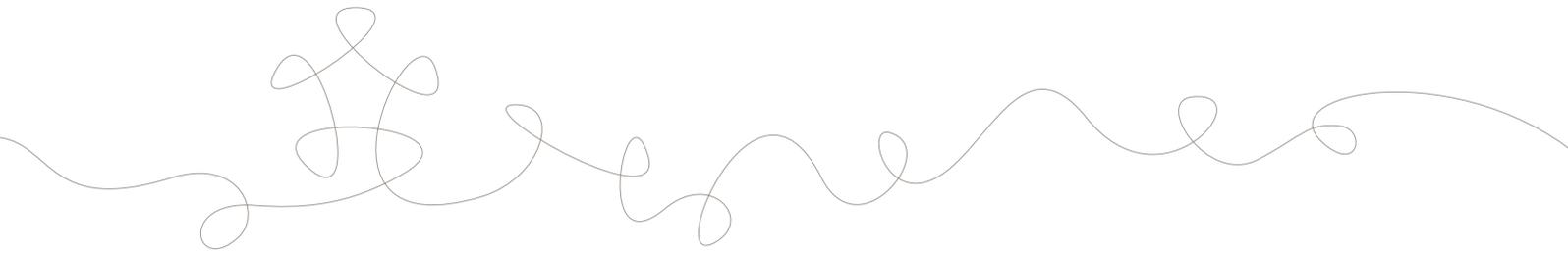


Zeit und Raum für mich



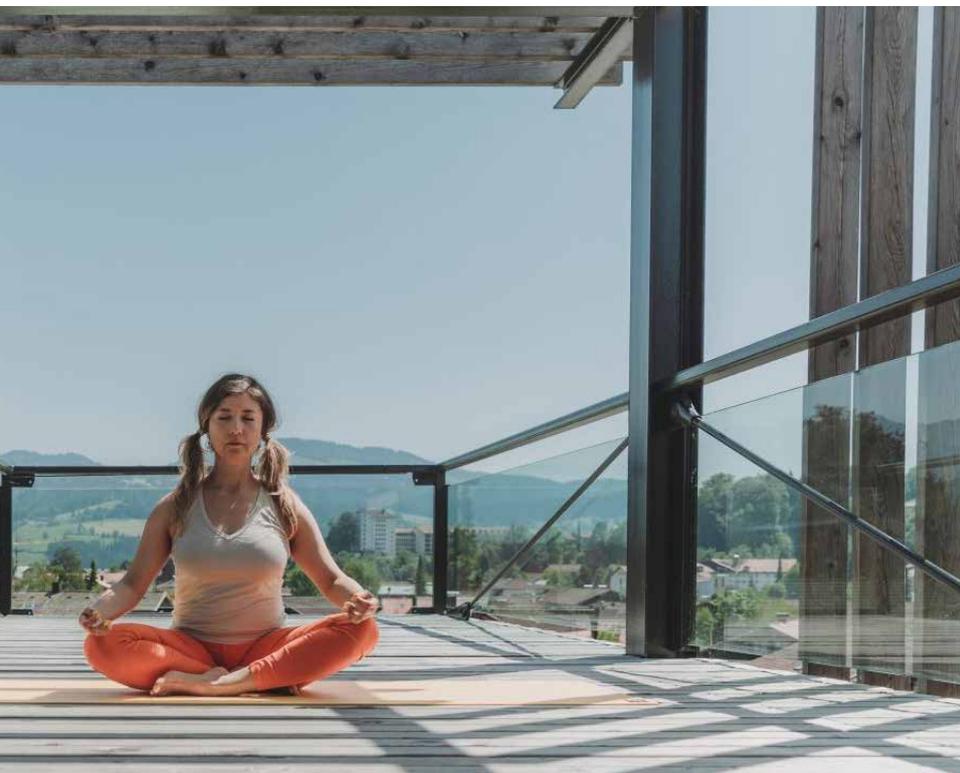
### 3 TRINK- UND TROCKENTAGE

Der Wechsel von Trink- und Trockentagen wirkt wie eine natürliche Gewebsdrainage und unterstützt damit den Abtransport der Giftstoffe aus Ihrem Körper: An den Trockentagen werden belastende Stoffe in das leicht dickflüssige Blut ausgeschwemmt. Durch die erhöhte Flüssigkeitszufuhr an den Trinktagen werden diese dann abtransportiert und ausgeschieden. Unser Kurarzt stimmt die Trinkmenge individuell auf Sie ab. Erlaubt sind Wasser, Kräutertee, Fruchtsäfte und in regelmäßigem Maß sogar Wein.



### 4 RUHE UND BEWEGUNG

Passen Sie die vierte Säule der Schrothkur an Ihre Trink- und Trockentage an: Nutzen Sie Trockentage, um Ihrem Körper Zeit für Regeneration, Ruhe und Entspannung zu geben. An den Trinktagen dürfen Sie dann gerne aktiv werden. Das Sport- und Aktivprogramm der Rosenalp bietet Ihnen abwechslungsreiche Möglichkeiten dafür.

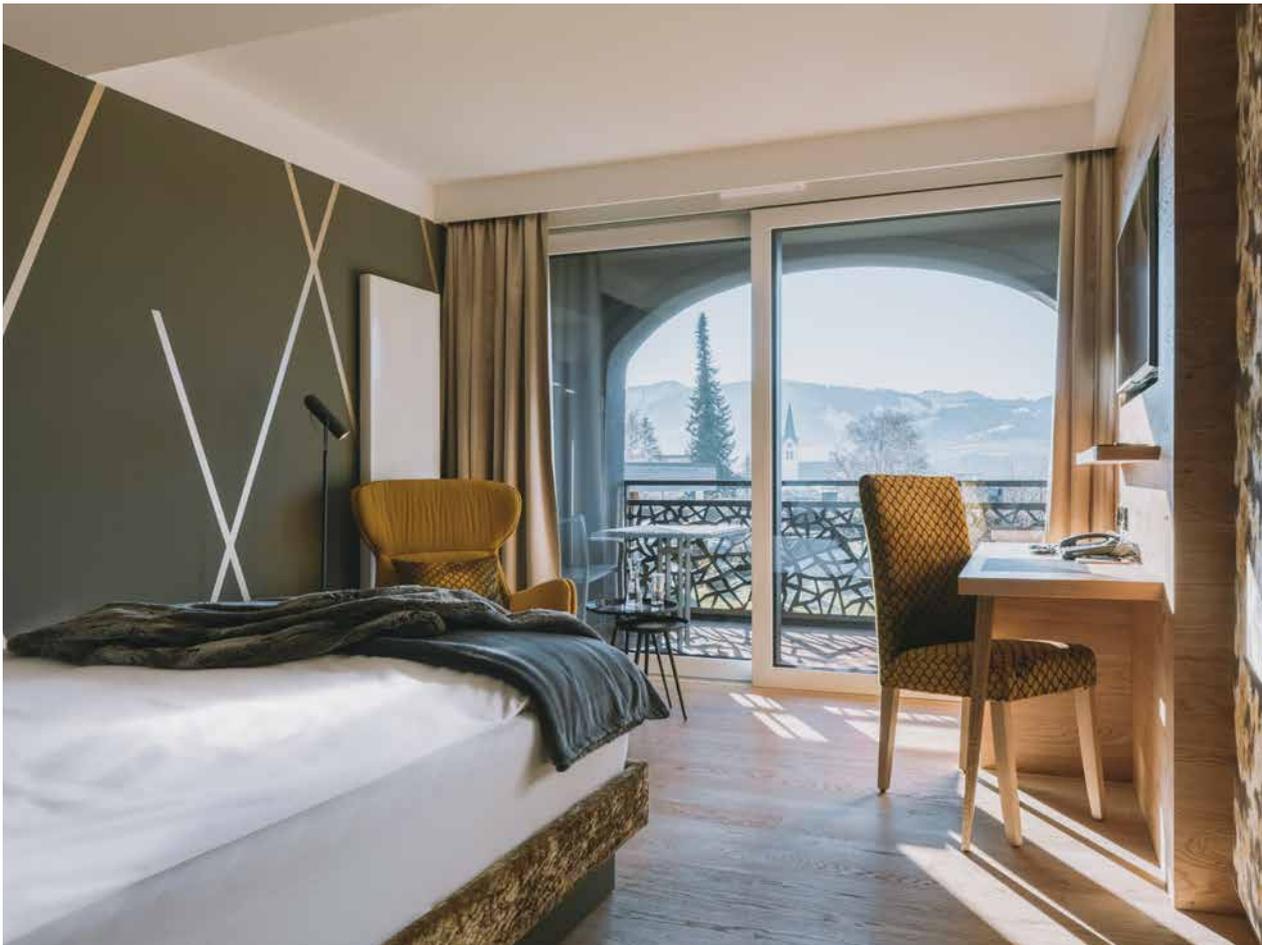


## FÜR WEN IST DIE SCHROTHKUR EMPFEHLENSWERT

Die Schrothkur wird bereits seit mehr als 190 Jahren angewendet. Dementsprechend umfangreich sind die Erfahrungswerte, die man aufgrund der zahlreichen und jahrelangen Anwendungen gewinnen konnte. Demnach ist es auch keine Übertreibung die Schrothkur als Alleskönner-Kur zu bezeichnen: Präventiv angewendet empfiehlt sich die Kur, wenn Sie den Folgen eines Lebensstils mit zu viel Stress, zu wenig Bewegung und ungesunder Ernährung Herr werden wollen. Sie hilft dabei das Immunsystem zu stärken, das Wohlbefinden zu steigern, Gewicht zu reduzieren und wertvolle neue Energie zu tanken. Zudem ist die Original Oberstaufener Schrothkur als Heilverfahren bei diversen Indikationen anerkannt:



*Weil ich mir  
wichtig bin*




---

### METABOLISCHES SYNDROM MIT STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

- ❁ Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- ❁ Fettstoffwechselstörung (erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte)
- ❁ Bluthochdruck
- ❁ Übergewicht mit Betonung der Stammfettsucht
- ❁ erhöhte Harnsäure

---

### ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

- ❁ Asthma bronchiale
- ❁ chronische Entzündungen der Nebenhöhlen
- ❁ chronische Bronchitis

---

### VERSCHLEISSERSCHINUNGEN DER WIRBELSÄULE, GELENKE, RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

- ❁ chronische Polyarthrit
- ❁ Weichteilrheuma
- ❁ Bindegewebserkrankungen

---

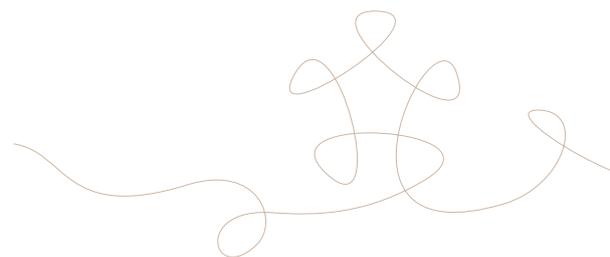
### HAUTERKRANKUNGEN

- ❁ Schuppenflechte
- ❁ Neurodermitis
- ❁ Akne

---

### WEITERE INDIKATIONEN

- ❁ Migräne
- ❁ funktionelle Beschwerden des Magen-Darm-Trakts





schrothkur  
07

## WARUM ZUR SCHROTHKUR IN DIE ROSENALP



Die Original Oberstaufener Schrothkur ist eine Kur, die Sie auf keinen Fall auf eigene Faust durchführen sollten. Denn für den Erfolg der Kur sind drei Dinge unverzichtbar: Die medizinische Betreuung, die korrekte Umsetzung der Anwendungen und die richtige Zubereitung der Diätküche. Das Gesundheitsresort & Spa Rosenalp bietet Ihnen als Kurgast darüber hinaus eine ganze Reihe weiterer Vorteile:

- ☼ höchste Kurkompetenz durch mehr als 50 Jahre Erfahrung mit der Anwendung der Kur
- ☼ hervorragend ausgestattetes Medical Center direkt im Resort
- ☼ Kurbegleitung durch das Medical Center Dres. Fink
- ☼ Physiotherapie und Ernährungsberatung im Resort
- ☼ anerkannter Schrothkurbetrieb, Schrothkurrichtlinien werden regelmäßig durch den Deutschen Schrothverband e.V. geprüft
- ☼ traumhaftes Urlaubsambiente
- ☼ Aktiv- und Fitprogramm an 6 Tagen der Woche
- ☼ Rosenalp Spa – Wellness & Beauty auf 2000 m<sup>2</sup> Fläche
- ☼ Sanatoriums-Bescheinigung – eine vom Arzt bescheinigte Schrothkur ist beihilfefähig
- ☼ attraktive Schrothkurpakete

## Wichtig!

Bei der Schrothkur nehmen Sie täglich weniger als 1.000 Kalorien zu sich. Das bedeutet, dass Sie Ihrem Körper weit weniger Energie zuführen, als er eigentlich benötigt. Damit gilt die Schrothkur als hypokalorisch bilanzierte Diät. Für diese gilt lt. EU-Verordnung Arztpflicht!

In der Rosenalp wird Ihre professionelle kurärztliche Betreuung durch das Medical Center Dres. Fink direkt im Resort gewährleistet.

## SICH GANZHEITLICH GUTES TUN

Eine Schrothkur zu machen ist eine großartige Entscheidung! Nutzen Sie diese Zeit auch, um in sich hineinzuhören und zu erkennen, was Ihnen guttut.

Im Gesundheitsresort & Spa Rosenalp genießen Sie ein Urlaubsambiente, das es Ihnen leicht macht, zur Ruhe zu kommen und – besonders wichtig für den Kurerfolg – den Alltag auszuklammern.

Das Rosenalp Spa bietet Ihnen herrliche Möglichkeiten, an Ihren Ruhetagen die Seele baumeln zu lassen oder sich mit Wohlfühlwendungen zu verwöhnen. Mit dem abwechslungsreichen Aktiv- und Fitprogramm können Sie nach Belieben Sport und Bewegung in Ihre aktiven Tage einbauen. So werden Sie sich nach Ihrer Kur ganzheitlich gestärkt und voller Energie fühlen.



## ABLAUF DER SCHROTHKUR

Nach Ihrer Anreise in das Gesundheitsresort & Spa Rosenalp startet Ihr Kuraufenthalt mit der ärztlichen Anfangsuntersuchung im Medical Center. Dort erhalten Sie auch alle Details zu Ihrem persönlichen Kurablauf.

Am Abend des Anreisetages genießen Sie bereits Ihr erstes Schrothkur-Menü in unserem für Kurgäste reservierten Kurrestaurant, wo Sie all Ihre Mahlzeiten einnehmen werden. Ihre Kurtage beginnen mit dem Wecken durch die Packerinnen und der Schroth'schen Packung (ab ca. 4 Uhr morgens).

An Tag 1 genießen Sie mittags eine Pflaumensuppe.

Sie dient zur Entlastung und verringert das Hungergefühl.

Während der weiteren Kurtage sieht Ihre Ernährung wie folgt aus: Zum Frühstück wählen Sie aus dem umfangreichen Teeangebot unseres Teebuffets. An den ersten drei Kurtagen können Sie auch gerne bis zu zwei Scheiben Knäcke- oder Vollkornbrot dazu nehmen. Zum Mittag- und Abendessen servieren wir Ihnen abwechslungsreiche Schrothkurmenüs. Halten Sie sich unbedingt an die Trinkmengen, die Ihnen Ihr persönlicher Kurplan je nach Trink- oder Trockentag vorgibt, um den Kurerfolg optimal zu unterstützen.

# DEN KURERFOLG HALTEN

Sie werden während der Schrothkur erleben, wie rundum wohl Sie sich mit einer gesunden Ernährung fühlen. Mit einer bewussten Rückkehr in den Alltag und einer Änderung Ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können Sie dieses ganzheitliche Wohlbefinden aufrechterhalten und sich langfristig Gutes tun.

## AUFBAUTAGE

Um den Körper nach den Kurtagen wieder an den Alltag zu gewöhnen, gibt es die Aufbautage. Bei einer einwöchigen Schrothkur ist dies der Tag vor Ihrer Abreise. Bei einer zweiwöchigen Schrothkur sind es die beiden letzten Tage der Kur. Dabei wird der Körper langsam und schonend wieder an eine normale Nahrungsaufnahme gewöhnt.

*Weil ich es  
mir wert bin*

## ZURÜCK IM ALLTAG

Hören Sie auch zu Hause auf Ihren Körper – und geben Sie ihm, was im guttut. Wenn Sie folgende Punkte berücksichtigen, wird Ihnen das gelingen:

- ☼ Achten Sie auf Qualität – verwenden Sie frische, saisonale, regionale Produkte und nutzen Sie für die Zubereitung gesunde Fette wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl oder ungehärtetes Kokosfett.
- ☼ Bevorzugen Sie basische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse oder Salate.
- ☼ Reduzieren Sie Fleisch, Zucker, stärkehaltige Produkte (Weißmehl, Kartoffeln) und Süßigkeiten.
- ☼ Trinken Sie ausreichend – 1,5 bis 2 Liter sollten Sie täglich zu sich nehmen, idealerweise Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsäfte.
- ☼ Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit Liebe zu – das Auge isst bekanntlich mit.
- ☼ Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, kauen Sie bewusst – das Sättigungsgefühl stellt sich so viel eher ein.
- ☼ Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten und Fastfood.
- ☼ Snacken Sie gesund – greifen Sie zu Gemüsesticks oder Obst statt Schokolade.
- ☼ Bleiben Sie aktiv – dreimal wöchentlich Sport (je 30 – 45 Minuten) zusätzlich zu einem bewegten Alltag hält Sie fit.



## FAQ – was Sie noch interessieren könnte



---

### BEI WELCHER KURDAUER IST DER EFFEKT AM GRÖSSTEN?

Der Stoffwechsel beginnt sich erst nach der ersten Woche umzustellen. Mit einer zweiwöchigen Kur erzielen Sie bereits gute Effekte, die volle Wirkung kommt nach einer dreiwöchigen Kur zum Tragen. Ein Kuraufenthalt von einer Woche eignet sich, um erste Erfahrungen mit der Schrothkur zu machen.

---

### SIND TROCKENTAGE FÜR DEN KÖRPER NICHT SCHÄDLICH?

Ihr Kurplan wird vom Kurarzt im Anschluss an die Anfangsuntersuchung ganz individuell für Sie erstellt. Darin wird auch die Trinkmenge definiert, mit welcher der gewünschte Drainageeffekt während der Trockentage erzielt wird. Die kurärztliche Begleitung gibt Ihnen zusätzlich Sicherheit.

---

### WIE OFT SOLLTE MAN EINE SCHROTHKUR MACHEN?

Empfehlenswert ist es, den Körper einmal jährlich mit einer Schrothkur gründlich zu reinigen. Speziell bei Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörung oder Übergewicht ist dieser Rhythmus ratsam. Als reine Vorbeugungsmaßnahme zeigt auch eine Kur alle zwei Jahre gute Wirkung.

*Wir freuen uns auf Sie!*

---

### TIPP

---

Das Medical Center Dres. Fink bietet während der Schrottkur unterstützende Detoxinfusionen sowie Vitamin-Aufbauinfusion an. Bei Interesse wenden Sie sich direkt an das Medical Center Dres. Fink.

